

Sportkurse am ÖDG

Inhalt

Organisation der Sportkurse in der gymnasialen Oberstufe	2
Übersichtsdarstellung der Sportkurse	2
Grundlegende Fähigkeiten (Leistungskontrollen und Werte)	3
Leichtathletik	4
Gerätturnen	6
Fitness	8
Gymnastik / Tanz	11
Basketball.....	13
Handball.....	16
Fußball	18
Volleyball	21
Unihockey	24
Badminton	27
Tischtennis	29
Ski Alpin	31

Organisation der Sportkurse in der gymnasialen Oberstufe

Das Kursangebot wird durch die Fachkonferenz entsprechend der materiell technischen, organisatorischen und personellen Möglichkeiten der Schule festgelegt.

Die SchülerInnen wählen je Kurshalbjahr einen Sportkurs aus, es besteht jedoch kein verbindlicher Anspruch. In den vier Kurshalbjahren ist mindestens eines wahlweise mit dem Stoffgebiet Leichtathletik oder Gerätturnen zu belegen. Für die inhaltliche Gestaltung sind die in den einzelnen Stoffgebieten ausgewiesenen Lernziele zur Herausbildung personaler, fachlicher und sozialer Kompetenzen bestimmend.

Eine Teilnahme am Sportunterricht ist verbindlich. Liegt eine vollständige oder teilweise Befreiung vor (Siehe Erlass „Befreiung vom Schulsport“), sind die von der aktiven Teilnahme befreiten SchülerInnen zur Anwesenheit verpflichtet, wenn es der Freistellungsgrund zulässt. Sie sind in den kognitiven Lernprozess einzubeziehen und können angemessene Aufgaben (SchiedsrichterIn, ProtokollantIn, HelferIn) erfüllen. In jedem Fall bedarf es der Rücksprache mit den verantwortlichen FachlehrerInnen und im Einzelfall mit dem Oberstufenkoordinator.

Die Fachkonferenz entscheidet über Anzahl und Formen der Lernkontrollen. Möglich sind:

- unterrichtsbegleitende Kontrollen
- Überprüfungen am Ende eines Teilgebietes
- Aufzeichnungen von Unterrichtsbeobachtungen
- Theoretische Erstellung und/oder praktische Umsetzung von Stunden und/oder Stundenteilen
- Klausurleistung (in den Kurshalbjahren 11/1 und 12/1)
- Belegarbeit im Fach Sport (im Kurshalbjahr 11/2)
- Facharbeit als Ersatzleistung

Grundlagen der Leistungsbewertung bilden dabei:

- das Können
- individuelle Leistungsvoraussetzungen
- der Lernfortschritt
- das sozial-affektive Verhalten

Das Können ist bei der Leistungsbewertung die dominierende Größe. Es ist darauf zu achten, dass ein ausgewogenes Verhältnis zwischen objektiv messbaren und subjektiv zu bewertenden Leistungen gewahrt wird. Zeitpunkt, Anforderungen, Verfahrensweisen und transparente Bewertungskriterien (die prozentuale Wertigkeit befindet sich in diesem Skript jeweils in Klammern hinter der entsprechenden Leistungskontrolle) werden den Schülern bzw. Schülerinnen bekannt gegeben. Klausurleistung und Belegarbeit gehen jeweils mit 20% in die Gesamtwertung ein. Die Wertung der Praxisleistungen reduziert sich somit auf 80 v. H.

Übersichtsdarstellung der Sportkurse

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none">• Leichtathletik• Gerätturnen• Fitness• Gymnastik / Tanz• Basketball• Handball• Fußball• Volleyball• Unihockey• Badminton• Tischtennis• Ski alpin | } Allgemeine Sporttheorie <ul style="list-style-type: none">• theoretische Inhalte der Kurse• Lernbereich Sport und Gesundheit• Lernbereich Bewegungslernen und Training• Lernbereich Sport und Gesellschaft |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

In jedem Kurs können noch in eigenem Ermessen folgende grundlegende Fähigkeiten mittels der nachfolgend aufgeführten Leistungskontrollen bewertet werden:

- Kraft
- Ausdauer
- Schnelligkeit
- Koordination
- Beweglichkeit

In der folgenden Einzeldarstellung werden die jeweiligen Sportkurse, verbindliche Inhalte und Leistungsbeurteilungen aufgeführt.

Grundlegende Fähigkeiten (Leistungskontrollen und Werte)

Punkte	Endurance (Anzahl)		Stützkraft (Anzahl)		Seilspringen (Anzahl)		Linienlauf (sec)			
	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich	auf Linie setzen		Linie mit einer Hand berühren	
							weiblich	männlich	weiblich	männlich
15	29	32	30	32	150	150	25,0	23,0	22,0	20,0
14	27	30	28	30	140	140	25,5	23,5	22,5	20,5
13	25	28	26	28	130	130	26,0	24,0	23,0	21,0
12	24	27	24	26	120	120	26,5	24,5	23,5	21,5
11	22	26	22	24	110	110	27,0	25,0	24,0	22,0
10	20	25	20	22	100	100	27,5	25,5	24,5	22,5
09	19	23	19	20	95	95	28,0	26,0	25,0	23,0
08	17	22	18	18	90	90	28,5	26,5	25,5	23,5
07	15	21	16	17	85	85	29,0	27,0	26,0	24,0
06	13	19	14	16	80	80	30,0	28,0	27,0	25,0
05	12	17	13	15	75	75	31,0	29,0	28,0	26,0
04	10	15	12	14	70	70	32,0	30,0	29,0	27,0
03	8	12	10	12	65	65	33,0	31,0	30,0	28,0
02	7	10	8	10	60	60	34,0	32,0	31,0	29,0
01	6	6	6	8	55	55	35,0	33,0	32,0	30,0
Erklärung	Position 1: Position 2: Position 3: Position 4:		Position 1: Position 2: Position 3:		<ul style="list-style-type: none"> Anzahl der Seildurchschläge in 60 Sekunden Sprünge mit beiden Beinen Sprungseil schwingt vorwärts 		Start an Grundlinie (siehe Skizze) auf jede Linie des Volleyballfeldes setzen bzw. jede Linie mit einer Hand berühren, zurücklaufen zur Grundlinie usw.			
	<ul style="list-style-type: none"> Anzahl der Wiederholungen in 60 Sekunden Ausgangsposition ist der Hockstütz aus dieser Position rückwärts in den Liegestütz vorlings springen anschließendes Zurückspringen in den Hockstütz und Aufrichten in den Stand 		<ul style="list-style-type: none"> Anzahl der Wiederholungen in 60 Sekunden Ausgangsstellung ist die Bauchlage die Hände berühren sich auf dem Rücken Aufsetzen der Hände in Schulterhöhe auf dem Boden und Armstrecken in den Liegestütz Berühren der linken Hand mit der rechten Hand oder umgekehrt danach Arme beugen, Bauchlage, Hände berühren sich auf dem Rücken Hüftgelenkwinkel 180° und Armstreckung 							

Teilnahme am Elbebrückenlauf

in Kurs 11/2:

Notenpunkte	zu erbringende Leistung
13	13 Km ohne Zeitvorgabe
14	13 Km in 1:10 - 1:20
15	13 Km unter 1:10 oder 21 Km ohne Zeitvorgabe

Leichtathletik

Inhalte

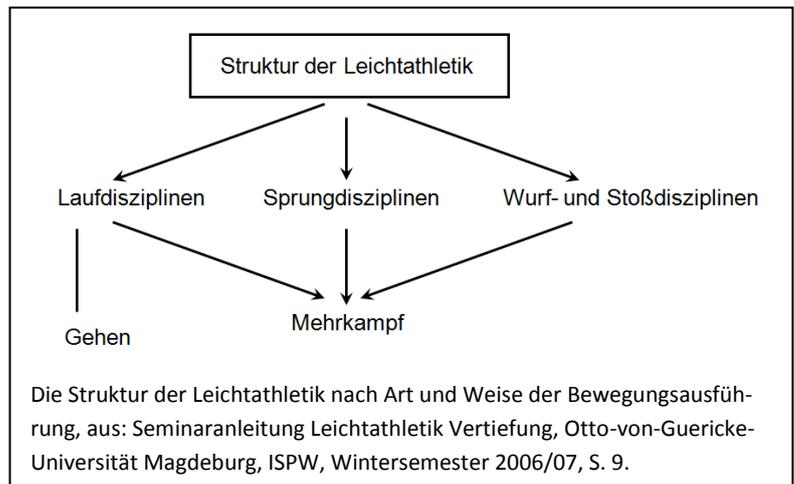
- Einführung in den Kurs; Belehrung; Kursplan; Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen/ Stundensequenzen/ Videoanalysen
- Lauf: Anwendung der Hoch- und Tiefstarttechniken; 30m-Lauf; 100m Sprint; Cooper; Übungen zu Staffelläufen; 25' / 35' Lauf
- Sprung: Vervollkommnung der Weitsprungtechnik (Hangweit- und/ oder Schrittweitsprung) & der individuellen Hochsprungtechnik (Flop / Wälzer / Schere)
- Stoß: Anwendung der O'Brian-Technik im Kugelstoßen
- Sammeln von Bewegungserfahrungen (z.B. Mehrfachsprünge; Schleuderballwurf)
- Kräftigungs- & Dehnungsübungen

Leistungskontrollen

Klausur (20%)

Kondition/ Koordination (10%)

- Stützkraft
- Endurance
- Linienlauf
- Seilspringen
- Dreierhop
- 2 der 5 konditionell-koordinativen Übungen werden in den Kurs eingebracht.
- Zur Bewertung s. Grundlegende Fähigkeiten (*Leistungskontrollen und Werte*) bzw. Leistungskontrollen (*Wertetabelle*)



LA-Praxis (50%)

- 30m-Lauf aus dem Hochstart
- 100m-Lauf aus dem Tiefstart
- 25'/30'-Ausdauerlauf (ohne Gehen)
- Cooper
- Weitsprung
- Hochsprung
- Kugelstoß

„selbständiger Teil“ – Stundenteil (20%)

Die Schülerinnen bzw. Schüler führen einen selbständig konzipierten Stundenteil durch. Bestandteile können folgende Inhalte sein: Erwärmung oder Dehnung oder LA-Technik (evtl. auch per Videoanalyse).

Leistungskontrollen (Wertetabelle)

Noten- punkte	30m Lauf aus dem Hochstart		100m Lauf aus dem Tiefstart		25' / 35' Ausdauer- lauf (ohne Gehen)		Cooper		Weitsprung		Hochsprung		Kugelstoß		Dreierhop		
	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	
15	4,7	4,1	14,4	12,1	4700m	7400m	2900m	3100m	4,39m	5,49m	1,28m	1,55m	7,85m	9,84m	6,60m	8,23m	
14	4,8	4,2	14,5	12,2	4500m	7000m	2700m	2900m	4,30m	5,40m	1,27m	1,53m	7,73m	9,65m	6,47m	8,07m	
13	4,9	4,3	14,6	12,3	4300m	6800m	2500m	2800m	4,21m	5,31m	1,26m	1,51m	7,61m	9,46m	6,35m	7,93m	
12	5,1	4,5	14,7	12,4	4000m	6400m	2300m	2600m	4,15m	5,24m	1,24m	1,49m	7,50m	9,25m	6,24m	7,78m	
11	5,3	4,7	14,9	12,7	25'	Durchhalten	35'	2200m	2500m	4,04m	5,08m	1,21m	1,46m	7,22m	8,86m	6,13m	7,63m
10	5,5	4,9	15,2	12,9	23'		33'	2100m	2400m	3,92m	4,92m	1,18m	1,43m	6,94m	8,50m	6,02m	7,45m
09	5,8	5,2	15,7	13,2	22'		32'	1900m	2200m	3,78m	4,76m	1,15m	1,39m	6,65m	8,17m	5,88m	7,23m
08	6,0	5,4	16,3	13,4	20'		30'	1800m	2100m	3,63m	4,60m	1,12m	1,35m	6,35m	7,83m	5,70m	7,01m
07	6,2	5,6	16,8	13,7	18'		26'	1700m	2000m	3,48m	4,43m	1,09m	1,31m	6,05m	7,50m	5,51m	6,78m
06	6,5	5,9	17,2	14,1	17'		24'	1600m	1900m	3,32m	4,27m	1,06m	1,26m	5,72m	7,17m	5,34m	6,53m
05	6,7	6,1	17,6	14,4	15'		22'	1550m	1850m	3,16m	4,11m	1,02m	1,22m	5,40m	6,83m	5,17m	6,28m
04	6,9	6,3	18,0	14,8	13'		19'	1500m	1800m	3,00m	3,95m	0,99m	1,18m	5,10m	6,50m	5,00m	6,00m
03	7,2	6,6	18,4	15,2	12'		17'	1400m	1700m	2,85m	3,80m	0,96m	1,12m	4,81m	6,20m	4,75m	5,75m
02	7,4	6,8	18,8	15,6	11'		15'	1350m	1650m	2,70m	3,65m	0,93m	1,06m	4,54m	5,90m	4,50m	5,45m
01	7,6	7,0	19,2	16,1	10'	13'	1300m	1600m	2,50m	3,50m	0,90m	1,00m	4,30m	5,70m	4,20m	5,10m	

Gerätturnen

Inhalte

- Einführung in den Kurs; Belehrung; Kursplan; Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Kräftigungsübungen
- Dehnübungen
- intensive Erläuterungen im Bereich Helfen und Sichern
- Erarbeitung und Verwendung von Fachbegriffen und Technikmerkmalen
- „Freies Turnen“ – Gruppenkür / Synchronturnen / Gerätekombinationen
- Turnen an Geräten

Leistungskontrollen

Klausur (20%)

Kondition/ Koordination (10%)

- Stützkraft
- Endurance
- Zur Bewertung s. Grundlegende Fähigkeiten (*Leistungskontrollen und Werte*)

Bodenturnen (25%)

Mädchen	Jungen
<ul style="list-style-type: none"> • Rollen vorwärts und rückwärts • Sprungrolle • Handstand / Handstandabrollen • Handstützüberschlag seitwärts (Rad) • Gymnastische Elemente • Handstützüberschlag vorwärts • Fußsprünge 	<ul style="list-style-type: none"> • Rollen vorwärts und rückwärts • Sprungrolle • Handstand / Handstandabrollen • Felgrolle • Handstützüberschlag seitwärts (Rad) • Gymnastische Elemente • Handstützüberschlag vorwärts • Fußsprünge
<p>In der Leistungskontrolle wird eine fließende Übungsverbindung mit den Pflichtelementen (fett) geturnt. Es können beliebige Elemente ergänzt werden.</p>	

Reck-/ Barren-/ Balkenturnen (20%)

Stufenbarren (Mädchen)	Barren (Jungen)
<ul style="list-style-type: none"> • Aufschwünge • Umschwünge • Unterschwünge • Knieaufschwung mit Griffwechsel zum oberen Holm • Auf- und Vorhocken der Beine • Schraubenspreizen • Abzug- und Abschwungbewegungen • Stemm- und Aufzugbewegungen • Abgänge (Hohe Wende, Rad, Unterschwing, Abhocken) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufgänge (Hüftaufschwung im Seitverhalten oder rückwärts am Holmenende, Sprung in den Sitz) • Oberarmstand • Rolle • „Kreisen“ in der Holmengasse • Schwungelemente • Stemmelemente • Abgänge (Kreishocke, Flanke)
<p>In der Leistungskontrolle wird eine fließende Übungsverbindung mit den Pflichtelementen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Element – Aufschwung • 1 Element – Umschwung • 1 Element – Turnen zum oberen Holm • 1 Element – Turnen am oberen Holm • 1 Element – Abschwung • 1 Element – Spreizübung • 1 Element – Abgang geturnt. 	<p>In der Leistungskontrolle wird eine fließende Übungsverbindung mit den Pflichtelementen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aufgang • Oberarmstand • Rolle • Kreisen • Abgang geturnt.
<p>Es können beliebige Elemente ergänzt werden.</p>	



Balken (nur Mädchen)

- Aufgänge (Auflaufen, Aufhocken einbeinig, Aufhocken zweibeinig, Hockwende)
- Gymnastische Elemente (Schritte, Drehungen, Sprünge)
- Statische Elemente (Stände ein- und beidbeinig, Unterschenkelstände, Sitz- und Liegepositionen)
- Turnerische Elemente (Handstand, Rad, Rolle)
- Abgänge (Hocksprung, Grätschsprung, Grätschwinkelsprung, Sprünge mit ½ oder ganzer Drehung, Rad, Radwende, Handstützüberschlag vorwärts)

In der **Leistungskontrolle** wird eine fließende Übungsverbinding mit:

- 1 Element – Aufgang
- 2 Elemente – gymnastische Elemente
- 2 Elemente – statische Elemente
- 2 Elemente – Sprünge
- 1 Element – Abgang geturnt.

Es können beliebige Elemente ergänzt werden.

Reck

Da nicht am Hochreck geturnt wird, dient das Reck vorwiegend als Übungsgerät für Auf-, Um- und Unterschwünge.

Sprung (25%)

Mädchen	Jungen
Pferd quer (Höhe 1,20m)	Kasten/Pferd lang (Höhe 1,20m)
<ul style="list-style-type: none"> • Sprunggrätsche • Sprunghocke • Handstützüberschlag 	<ul style="list-style-type: none"> • Sprunggrätsche • Sprunghocke • Handstützüberschlag
Minitramp	Minitramp
<ul style="list-style-type: none"> • Fußsprünge • Salto vorwärts • Barani 	<ul style="list-style-type: none"> • Fußsprünge • Salto vorwärts • Barani

Benotung der Leistungskontrollen im Boden, Sprung und einem Wahlgerät

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente werden fehlerfrei beherrscht • Übungsverbindungen sind harmonisch aufgebaut und werden fließend geturnt • Bewegungsführende Hilfen und Sicherheitsstellungen werden zweckmäßig ausgeführt • Übungsbezeichnungen und Bewegungsabläufe können sicher bezeichnet werden
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente werden beherrscht • Übungsverbindungen werden fließend, aber mit leichten Haltungsfehlern geturnt • Bewegungsführende Hilfen und Sicherheitsstellungen werden sicher ausgeführt • Übungsbezeichnungen und Bewegungsabläufe können erläutert werden
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente werden mit leichten Fehlern im Bewegungsablauf beherrscht • Übungsverbindungen werden ohne Hilfe geturnt, sind aber durch Haltung und Bewegungsfluss • Bewegungsführende Hilfen und Sicherheitsstellungen können angewendet werden • Kenntnisse weisen Lücken auf
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente weisen grobe Fehler auf, können aber mit leichter Hilfe geturnt werden • Übungsverbindungen können nur mit Hilfe geturnt werden • Bewegungsführende Hilfen und Sicherheitsstellungen unterstützen den Lernprozess kaum • nur geringe Kenntnisse vorhanden
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> • Elemente weisen grobe Fehler auf und können nur mit starker Hilfe geturnt werden • Übungsverbindungen können kaum geturnt werden • Bewegungsführende Hilfen und Sicherheitsstellungen sind unzureichend • Kenntnisse sind sehr lückenhaft

Fitness

Inhalte

- Einführung in den Kurs; Belehrung; Kursplan; Modalitäten Leistungskontrollen, Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung einer geplanten Trainingseinheit
- Theoretische Grundlagen: Begriff Fitness, Gesundheit und Definition konditionelle Fähigkeiten; Dysbalancen und Haltung; Methoden des Ausdauer- und Krafttrainings; Koordinative Fähigkeiten und Formen der Schnelligkeit; Techniken grundlegender Übungen
- Konditionelle und koordinative Fähigkeiten: Ausbildung und Training der grundlegenden Fähigkeiten:
 - Kraft: statische und dynamische Übungen; Techniken der Grundübungen wie Liegestütz, Crunch, Kniebeuge, Einsatz verschiedener Geräte (Theraband, Medizinball, Stepbrett etc.)
 - Ausdauer: verschiedene Trainingsformen des Ausdauertrainings
 - Beweglichkeit: statisches und dynamisches Dehnen
 - Schnelligkeit: Training der Reaktionsschnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer
 - Koordination: Training der grundlegenden koordinativen Fähigkeiten
- Ropeskipping/ Aerobic
- Planung und Durchführung einer Stundensequenz

Leistungskontrollen

Kondition/ Koordination (10%)

- Linienlauf
- Seilspringen
- Stützkraft
- Endurance
- Zur Bewertung s. Grundlegende Fähigkeiten (*Leistungskontrollen und Werte*)
- 2 der 4 konditionell-koordinativen Übungen werden in den Kurs eingebracht.

Japantest, 6-Minuten-Ausdauerstest, Kastendeckelliegestütz, Hindernisparcours (35%)

Japantest (Schnelligkeit)¹

Ausgangsstellung: Schrittstellung. Nach dem Start: Pendeln zwischen zwei 6 m entfernten Punkten auf dem Boden, die mit der Hand berührt werden müssen. Jede Berührung innerhalb 1 min. wird gewertet.

6-Minuten-Ausdauerstest (Ausdauer)

Ausgangsstellung: Hochstart. Nach dem Start: größtmögliche Laufstrecke innerhalb von 6 Minuten zurücklegen (Gehen möglich). Bewertung: Anzahl der Runden (Volleyballfeld 54m)

Kastendeckelliegestütz (Kraft)

Ausgangsstellung: Bauchlage auf einer Matte neben dem Kastendeckel, Hände berühren sich auf dem Rücken. Nach dem Start: Drücken in den Liegestütz und in dieser Position den Kastendeckel überqueren. Ausgangsstellung auf der anderen Seite des Kastendeckels einnehmen. Bewertung/Anzahl: Jedes Berühren der Hände auf dem Rücken nach gültiger Überquerung

Notenpunkte	Japantest (Anzahl)		6-Minuten-Ausdauerstest (Runden)		Kastendeckelliegestütz (Anzahl)		Hindernisparcours (Sekunden)	
	w	m	w	m	w	m	w	m
15	33	35	27	30	24	28	28	26
14	32	34	26	29	23	27	30	28
13	31	33	25	28	22	26	32	30
12	30	32	23,5	26,5	20	24	34	32
11	29	31	22	25	18	22	36	34
10	28	30	20,5	23,5	16	20	38	36
09	27	29	19	22	14	18	40	38
08	26	28	18	21	12	16	42	40
07	25	27	17	20	10	14	44	42
06	24	26	16	19	9	13	47	45
05	23	25	15,5	18,5	8	12	50	48
04	22	24	15	18	7	11	53	51
03	21	23	14,5	17,5	6	10	56	54
02	20	22	14	17	5	9	59	57
01	19	21	13	16	4	8	62	60

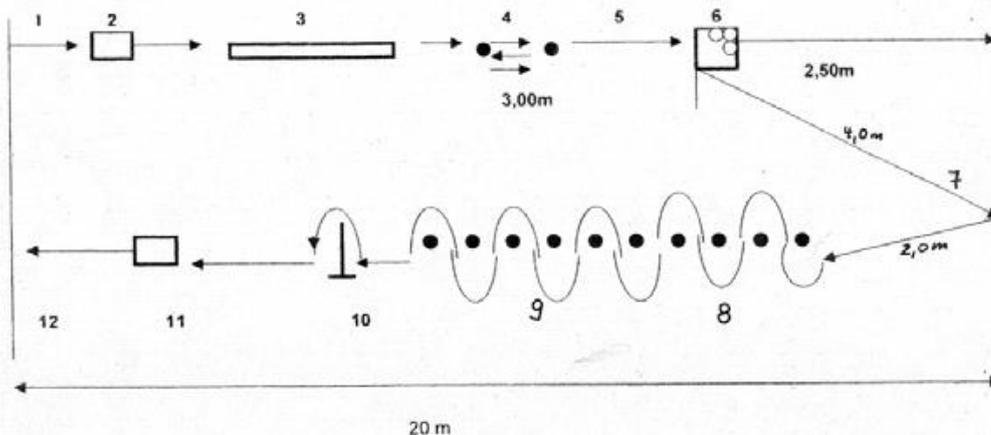
¹ Werte der Leistungskontrollen nach: Senatsverwaltung für Wissenschaft, Forschung und Bildung Berlin. (2010). *Fachbrief Nr. 5 Spor: Das Bewegungsfeld Fitness in der gymnasialen Oberstufe*. Berlin.



Abbildung: Kastendeckelliegestütz

Hindernisparcours (Koordination)

1. Startlinie - Ausgangsposition: Bauchlage (Kopf in Höhe der Startlinie)- der Lauf beginnt mit dem Startsignal
2. Rolle vorwärts auf der Turnmatte
3. Überlaufen einer Turnbank
4. Auf den ersten Medizinball setzen-. Lauf vorwärts zum zweiten Medizinball und setzen Rückwärtslauf zum ersten Medizinball und setzen. Vorwärtslauf zum zweiten Medizinball (Abstand der Medizinbälle zueinander = 3 m)
5. Lauf zur Station 6
6. Drei Zielwürfe (drei Basketbälle) auf ein Quadrat (1 x 1 m) an der Wand (2,50 m entfernt) und Fangen des Balles
7. Lauf zur Wand (4 m) - diese mit der Hand berühren- Wende
8. Lauf zur Slalomstrecke (2 m)- Slalomlauf rückwärts um 5 Stangen/Ständer (Abstand 0,80 m)
9. Slalomlauf vorwärts um 5 Stangen/Ständer (Abstand 0,80 m)
10. Überspringen einer Hürde
11. Rolle rückwärts auf der Turnmatte
12. Zeitnahme



Ropeskipping/ Aerobic Choreographie (35%)

- Absolvieren einer Ropeskipping- oder Aerobic-Choreographie mit vorgegebenen Techniken nach geeigneter Musik (130-140 bpm)
- Bewertungskriterien: technische Ausführung der Elemente; Übereinstimmung zwischen Rhythmus der Musik und Bewegungsausführung; Dynamik; Bewegungsfluss

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	• Nahezu alle Bewegungshandlungen entsprechen den festgelegten Kriterien.
12 / 11 / 10	• Die Bewegungshandlungen, die den festgelegten Kriterien entsprechen, überwiegen in hohem Maße.
09 / 08 / 07	• Die Bewegungshandlungen, die den festgelegten Kriterien entsprechen, überwiegen.
06 / 05 / 04	• Die den festgelegten Kriterien entsprechenden und nicht entsprechenden Bewegungshandlungen halten sich in etwa die Waage.
03 / 02 / 01	• Die Bewegungshandlungen, die den festgelegten Kriterien nicht entsprechen, überwiegen deutlich.
00	• Nahezu alle Bewegungshandlungen entsprechen nicht mehr den festgelegten Kriterien.



Planung und Durchführung einer Stundensequenz – 15-30 Minuten (20%)

- Theoretische Erarbeitung der Thematik und Anfertigung eines Handouts
- **Kriterien Planung:**
 - Auswahl sinnvoller Organisationsformen/Übungen in Abhängigkeit von: Methode, Gruppengröße und Zusammensetzung, Material, organisatorischen Rahmenbedingungen
 - sinnvoller Stundenaufbau/passende Zeiteinteilung,
 - Einsatz unterstützender Medien
 - Auswahl Musik, Musik: Tempo (BPM) passend zur Bewegungsausführung
- **Kriterien Durchführung:**
 - klare und verständliche Übungsanweisungen,
 - motivierende Aufbereitung und Auswahl der Übungen,
 - Organisation Zeitmanagement und Steuerung
 - Fehlerkorrektur
- **Inhalte:** Yoga, Rückenschule, verschiedene Formen des Krafttrainings, Koordinationstraining, Schnelligkeitstraining, progressive Muskelentspannung und Entspannungstechniken

Bewertungskriterien

		15-13	12-10	09-07	06-04	03-00
Planung:		Punkte	Punkte	Punkte	Punkte	Punkte
1	Auswahl sinnvoller Organisationsformen/Übungen in Abhängigkeit von: Methode, Gruppengröße und Zusammensetzung, Material, organisatorischen Rahmenbedingungen usw.					
2	sinnvoller Stundenaufbau/passende Zeiteinteilung					
3	Einsatz unterstützender Medien					
4	Auswahl Musik: Tempo (BPM) passend zur Bewegungsausführung					
Theoretischer Teil:						
5	Inhalt, Stoffauswahl und Begrenzung					
6	Rhetorik					
7	Zusammenarbeit der Gruppe gleichmäßige Aufgabenverteilung					
8	Handout					
Praktischer Teil (Durchführung):						
9	klare und verständliche Übungsanweisungen					
10	motivierende Aufbereitung/Auswahl der Übungen					
11	Organisation Zeitmanagement/Steuerung					
12	Fehlerkorrektur					
Note gesamt:						

Gymnastik / Tanz

Inhalte

- Einführung in den Kurs; Belehrung; Kursplan; Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeiner und sportartspezifischer Erwärmung
- Dehnübungen
- Erarbeitung und Verwendung von Fachbegriffen und Technikmerkmalen aus den Bereichen Rhythmische Sportgymnastik und Tanz, Aerobic (Gymnastik und Tanz- Abgrenzung)
- Erscheinungsformen der Gymnastik (Rhythmische Sportgymnastik mit/ ohne Handgerät, Funktionelle Gymnastik)
- Erscheinungsformen des Tanzes
- Erscheinungsformen der Aerobic
- Einführung in die Musiktheorie und Bewegungsgestaltung (Choreographieren: Raumwege, Formationen/-wechsel, etc.)
- Eindrücke von Tanzdarbietungen regionaler & nationaler Tanzturniere

Leistungskontrollen

Mitarbeit im Kurs (10%)

Kondition/ Koordination (10%)

- Seilspringen
- Stützkraft
- Zur Bewertung s. Grundlegende Fähigkeiten (*Leistungskontrollen und Werte*)

Schülergeleitete Erwärmung – Aerobic (20%)

<p>Grundschritte Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Step-Touch • Out-In • Lunge • Grapevine • Pivot-Turn • Mambo • Cha-Cha <p>Step Aerobic</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basic-Step • Knee-Lift • V-Step • Over-the-Top • Leg-Curl 	<p>Leistungskontrolle: schülergeleitete Erwärmung (2-3 Schüler), Bewertungskriterien:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einhaltung der dreigliedrigen Struktur: 1.warm up, 2. cardio, 3.cool down, • passende Musikauswahl: <ol style="list-style-type: none"> 1. -128-134 bpm 2. -135 –ca. 140 bpm 3. -125 bpm • Übungsauswahl: sinnvoll, zweckgerichtet, abwechslungsreich, fließend angeordnet, gesundheitsorientiert, zeitlich angemessen • Übungsausführung: exakte Demonstration der Bewegungstechnik • Rhythmusgefühl: klar erkennbar motorisch umgesetzt • Einhaltung der vorgegebenen Zeit: 10min • Schülerkorrektur: Bewegungsausführung der Mitschüler wird ggf. korrigiert
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Rock n Roll (30%)

<ul style="list-style-type: none"> • Grundschrift/ Sechser Schritt • Tanzhaltungen: <ul style="list-style-type: none"> offene Position – geschlossene Position Doppelhandfassung - Kreuzfassung Butterflyfassung - Hüft-Halsfassung • Tanzfiguren: <ul style="list-style-type: none"> Platzwechsel oben – Platzwechsel unten Mühle – Twist Damensolodrehung – Solodrehung für beide Partner Eindrehen - Ausdrehen • Halbakrobatik-Elemente: <ul style="list-style-type: none"> Durchzieher –Rückfaller Aufsitzer: Kniesprung – Grätsche – Hüftsprung 	<p>Leistungskontrolle (Paartanz):</p> <p>Darbietung einer eigenständig entwickelten Choreografie nach Musik, mind. 4 vorgegebene Tanzfiguren und 1 Halbakrobatik-Element, Dauer: mind. 1:30min/ max. 2min.</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Rhythmische Sportgymnastik - Handgerät (30%)

<ul style="list-style-type: none"> • Gymnastische Grundformen ohne Handgerät: Körpertechniken (Stände, Drehungen, Schritte, Sprünge etc.) • Gymnastische Grundformen mit Handgerät: Gerätechniken (Halten, Schwingen, Schlagen, Zwirbeln, Prellen, etc.) • Kombination von o.g. Körper- und Gerätechniken • Übungskombinationen mit und ohne Handgerät (Ball, Reifen, Band, Seil) 	<p>Leistungskontrolle (Einzelleistung): Darbietung einer eigenständig entwickelten Choreographie nach Musik mit Bewegungstechniken der Gymnastik mit einem selbstgewählten Handgerät, mind. 4 Bewegungstechniken aus der Unterrichtsreihe, Dauer: mind. 1:30 min/ max. 2 min</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Benotung der Leistungskontrollen „schülergeleitete Aerobic-Erwärmung“, „Gymnastik-Darbietung (Kür)“ und „Tanz-Darbietung (Kür)“

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechniken werden fehlerfrei, mit hoher Bewegungsqualität, in harmonischem Bewegungsfluss und treffendem Bewegungsausdruck ausgeführt • Rhythmus wird jederzeit erfasst und motorisch umgesetzt • Übungsauswahl ist durchgehend zweckgerichtet/ sinnvoll und hat einen hohen Schwierigkeitsgrad • Raumwege sind ideenreich gestaltet und werden exakt eingehalten • variationsreiche und originelle Gestaltung der Darbietung • die vorgegebene Zeit wird eingehalten • Gesamteindruck entspricht o.g. Anforderungen in besonderem Maß
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechniken werden fehlerfrei, in guter Bewegungsqualität, in überwiegend harmonischem Bewegungsfluss und gelungenem Bewegungsausdruck ausgeführt • Rhythmus wird überwiegend erfasst und mit unbedeutenden Differenzen bei der Übereinstimmung von Musik und Bewegung motorisch umgesetzt • Übungsauswahl ist überwiegend zweckgerichtet/ sinnvoll und hat einen angemessenen Schwierigkeitsgrad • Raumwege sind gut gestaltet und werden eingehalten • originelle Gestaltung der Darbietung • die vorgegebene Zeit wird eingehalten • Gesamteindruck entspricht o.g. Anforderungen voll
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechniken werden in befriedigender Bewegungsqualität (leichte Fehler im Bewegungsablauf), mit kleineren Unterbrechungen im Bewegungsfluss und nicht in allen Teilen gelungenem Bewegungsausdruck ausgeführt • Rhythmus wird teilweise erfasst und mit zeitweiligen Differenzen motorisch umgesetzt • Übungsauswahl ist teilweise zweckgerichtet/ sinnvoll und hat einen mittleren Schwierigkeitsgrad • Raumwege sind ausreichend wechselnd gestaltet und werden mit kleinen Unsicherheiten eingehalten • einfache Gestaltungsvariation der Darbietung • die vorgegebene Zeit wird minimal (5-10sec.) unter-/überschritten • Gesamteindruck entspricht o.g. Anforderungen im Allgemeinen
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechniken werden in ausreichender Bewegungsqualität (grobe Fehler im Bewegungsablauf), mit häufigen Unterbrechungen im Bewegungsfluss und schwach erkennbarem Bewegungsausdruck ausgeführt • Rhythmus wird selten erfasst und mit bedeutenden Differenzen bei der Übereinstimmung von Musik und Bewegung motorisch umgesetzt • Übungsauswahl ist wenig zweckgerichtet/ sinnvoll und hat einen geringen Schwierigkeitsgrad • Raumwege sind wenig wechselnd gestaltet und werden teilweise fehlerhaft ausgeführt • geringe Gestaltungsvariation der Darbietung • die vorgegebene Zeit wird deutlich (10-20sec.) unter-/überschritten • Gesamteindruck entspricht unter Einschränkungen noch den o.g. Anforderungen
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungstechniken werden in mangelhafter Bewegungsqualität (sehr grobe Fehler im Bewegungsablauf), mit groben Unterbrechungen im Bewegungsfluss und kaum erkennbarem Bewegungsausdruck ausgeführt • Rhythmus wird kaum/nie erfasst und mit wenig Übereinstimmung von Musik und Bewegung motorisch umgesetzt • Übungsauswahl ist kaum/nicht zweckgerichtet/ sinnvoll und hat einen sehr geringen Schwierigkeitsgrad • die vorgegebene Zeit wird erheblich (mehr als 20sec.) unter-/überschritten • Raumwege werden kaum wechselnd gestaltet und mit groben Fehlern ausgeführt • Kaum Gestaltungsvariation in der Darbietung • Gesamteindruck ist stark beeinträchtigt/ o.g. Anforderungen werden kaum beachtet

Basketball

Inhalte

- Einführung in den Kurs; Belehrung; Kursplan; Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Bewegungen, Spielen, Erleben (vielfältige Übungs-, Spiel- und Wettbewerbsformen unter Einbeziehung sportspielspezifischer Elemente mit und ohne Ball zur komplexen Vervollkommnung körperlicher Fähigkeiten und spielmotorischer Fertigkeiten wie auch zur weiteren Verbesserung der individuellen Spielfähigkeit)
- Technik (Ballannahme, Zuspiel, Dribbling und Korbwurf; Rebound; Finten)
- Taktik (Positionsangriff; Schnellangriff; Kreuzen und Gegenblock; Zonenverteidigung; Mannverteidigung; Wettkampfspiel)
- Schiedsrichterzeichen/Spielregeln; Technikmerkmale und Fachbegriffe; taktische Grundsätze

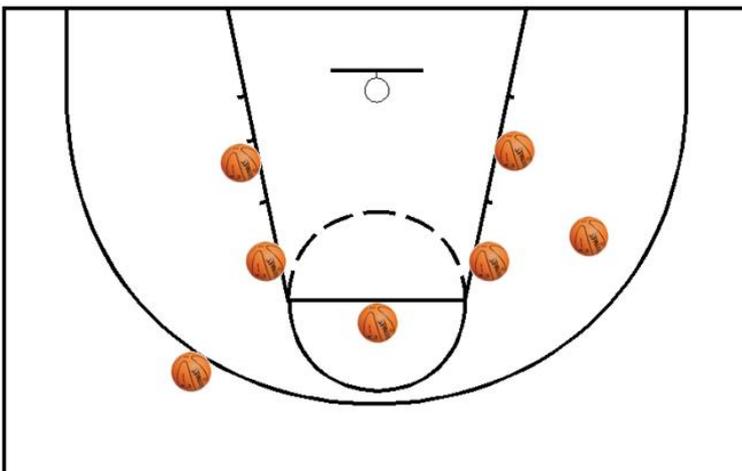
Leistungskontrollen

Kondition/ Koordination (10%)

- Linienlauf
- Seilspringen
- Stützkraft
- Endurance
- Zur Bewertung s. Grundlegende Fähigkeiten (*Leistungskontrollen und Werte*)
- 2 der 4 konditionell-koordinativen Übungen werden in den Kurs eingebracht.

Positionswurf (20%)

- Es werden Positionswürfe von sieben gesetzten Positionen und einer selbst gewählten Position außerhalb der Gasse durchgeführt.
- Ein Korbtreffer zählt 2 bzw. 3 Punkte, ein Ringtreffer 1 Punkt.
- Die erreichte Punktzahl entspricht der Notenpunktzahl.



Bewertung Positionswürfe	
Anzahl	Punkte
15-18	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
09	09
08	08
07	07
06	06
05	05
04	04
03	03
02	02
01	01

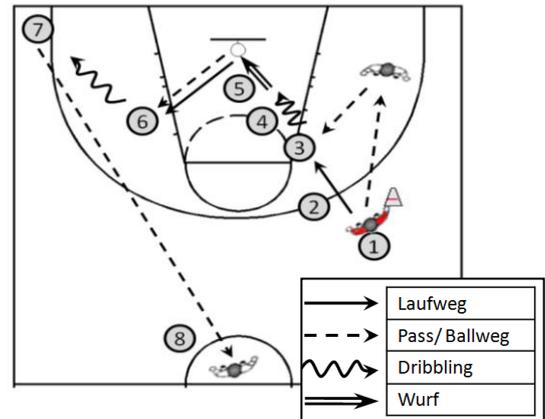
Minutentestat Korbleger (20%)

Der Spieler hat 60 Sekunden Zeit, so viele Korbleger (korrekte Ausführung) wie möglich zu erreichen. Dazu dribbelt er jeweils über die Spielfeldlänge von Korb zu Korb, beginnend in der Spielfeldmitte. Ein Korbtreffer zählt entsprechend 2 Punkte, ein Ringtreffer einen Punkt. Wenn die Technik nicht korrekt ausgeführt wurde bzw. technische Fehler unterlaufen, zählt der Korbtreffer nicht.

Komplexübung (20%)

- In die Bewertung fließt der Mittelwert folgender Techniken ein: Druckwurf; Ballannahme + Sprungstopp; Zweikontaktrhythmus + Korbwurf; Rebound; Dribbling; Schlagwurf.
- Dabei werden die korrekte Ausführung dieser technischen Elemente bei zügigem Tempo und unter Einhaltung der Wettkampfgeln sowie der erfolgreiche Korbwurf bewertet.
- Übungsablauf (s. Abb. rechts):
 - Ballabgabe Druckwurf beidhändig
 - Lauf in den freien Raum
 - Ballannahme beidhändig – Sprungstopp
 - Dribbelschlag
 - Zweikontaktrhythmus – Korbwurf
 - Rebound
 - Dribbling in die Ecke
 - Ballabgabe Schlagwurf in den Mittelkreis

Notenpunkte	Trefferpunkte
15	20
14	19
13	18
12	17
11	16
10	15
09	14
08	12
07	0
06	8
05	6
04	4
03	2
02	0 T / keine technischen Fehler
01	0 T / weniger als 50% technische Fehler



Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar
12 / 11 / 10	Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar
09 / 08 / 07	Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar
06 / 05 / 04	Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar
03 / 02 / 01	Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar

Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel 5:5 (30%)

Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte: Verhalten im Spielaufbau; sicheres + situationsgerechtes Anwenden der Techniken; Raumaufteilung; Einsatz

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich Technik sicher beherrscht Taktik passt sich der Spielsituation schnell an
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße Technik gut beherrscht Taktik passt sich der Spielsituation an
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen Technik leicht beeinträchtigt Taktik passt sich nur zögernd an
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis Technik stark beeinträchtigt Taktik passt sich selten an
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an



Beobachtungsbogen Basketball von Schüler/in:

Beobachter / Datum	Ball- kontakte	Techniken						Fehler			allgemeiner Spiel- eindruck
		Pässe			Korbwürfe			Schritt- fehler	Dribbel- fehler	Fouls	
		gefangen	nicht gefangen	angekommen	nicht ange- kommen	getroffen	nicht getroffen				

Handball

Inhalte

- Einführung in den Kurs; Belehrung; Kursplan; Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Bewegungen, Spielen, Erleben (vielfältige Übungs-, Spiel- und Wettbewerbsformen unter Einbeziehung sportspielspezifischer Elemente mit und ohne Ball zur komplexen Vervollkommnung körperlicher Fähigkeiten und spielmotorischer Fertigkeiten wie auch zur weiteren Verbesserung der individuellen Spielfähigkeit)
- Technik (Ballannahme, Zuspiel, Dribbling, Schlagwurf, Sprungwurf, Finten)
- Taktik (Positionsangriff; Tempogegenstoß; Kreuzen und Gegenblock; Raumdeckung; Mannverteidigung; Wettkampfspiel)
- Schiedsrichterzeichen/Spielregeln; Technikmerkmale und Fachbegriffe; taktische Grundsätze

Leistungskontrollen

Kondition/ Koordination (10%)

- Linienlauf
- Seilspringen
- Stützkraft
- Endurance
- Zur Bewertung s. Grundlegende Fähigkeiten (*Leistungskontrollen und Werte*)
- 2 der 4 konditionell-kordinativen Übungen werden in den Kurs eingebracht.

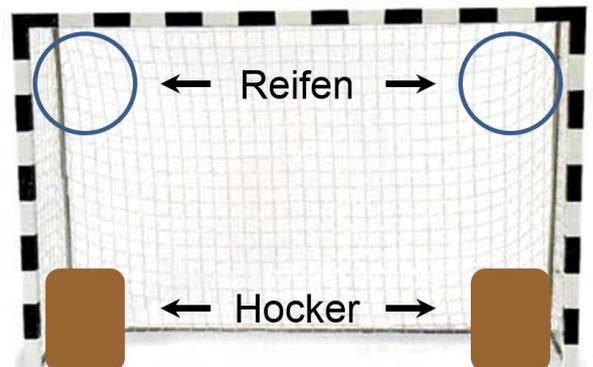
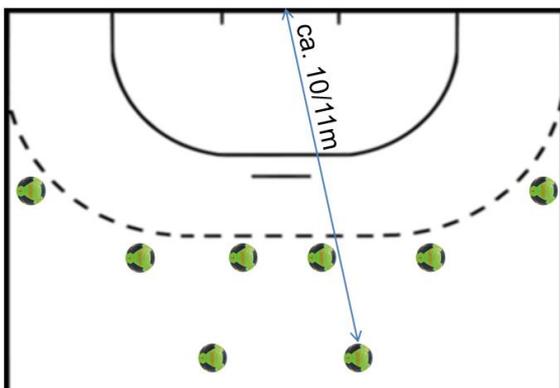
Schlagwurf (15%)

- Es werden Schlagwürfe von acht gesetzten Positionen und einer selbst gewählten Position außerhalb der 9m-Linie durchgeführt.
- Getroffen werden müssen entweder Reifen oder Hocker, welche im Tor in den Ecken angebracht sind.
- Ein Hocker- bzw. Reifentreffer zählt 2, ein Pfosten- bzw. Lattentreffer 1 Punkt.
- Die erreichte Punktzahl entspricht der Notenpunktzahl.

Bewertung Schlag-/ Sprungwürfe	
Anzahl	Punkte
15-18	15
14	14
13	13
12	12
11	11
10	10
09	09
08	08
07	07
06	06
05	05
04	04
03	03
02	02
01	01

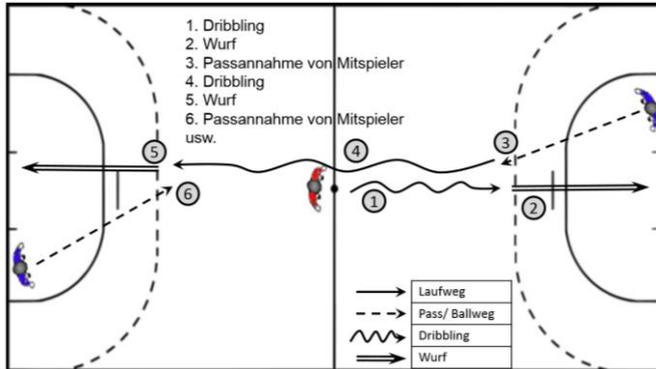
Sprungwurf (15%)

- Es werden Sprungwürfe von acht gesetzten Positionen und einer selbst gewählten Position außerhalb der 9m-Linie durchgeführt.
- Getroffen werden müssen entweder Reifen oder Hocker, welche im Tor in den Ecken angebracht sind.
- Ein Hocker- bzw. Reifentreffer zählt 2, ein Pfosten- bzw. Lattentreffer 1 Punkt.
- Die erreichte Punktzahl entspricht der Notenpunktzahl.



Minutentestat Torwürfe (15%)

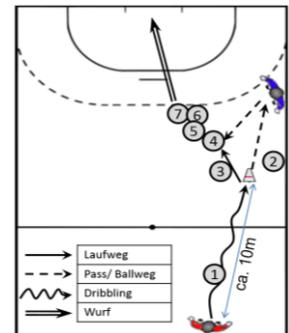
Der Spieler hat 60 Sekunden Zeit, so viele Torwürfe (korrekte Ausführung) wie möglich zu erreichen. Dazu dribbelt er jeweils über die Spielfeldbreite, beginnend am Spielfeldmittelpunkt. Nach dem Wurf erhält er jeweils von einem Mitspieler einen Ball für den folgenden Anlauf. Wenn die Technik nicht korrekt ausgeführt wurde bzw. technische Fehler unterlaufen, zählt das Tor nicht.



Bewertung Minutentestat Torwürfe	
Anläufe/Treffer	Punkte
10 A / 10 T	15
10 A / 9 T	14
10 A / 8 T	13
9 A / 7 T	12
9 A / 6 T	11
9 A / 5 T	10
7 T	09
6 T	08
5 T	07
4 T	06
3 T	05
2 T	04
1 T	03
0 T / keine technischen Fehler	02
0 T / weniger als 50% technische Fehler	01

Komplexübung (15%)

- In die Bewertung fließt der Mittelwert folgender Techniken ein: Dribbling; Schlagwurf; Ballannahme; Finte; Sprungwurf.
- Dabei werden die korrekte Ausführung dieser technischen Elemente bei zügigem Tempo und unter Einhaltung der Wettkampfgeln sowie der erfolgreiche Korbwurf bewertet.
- Übungsablauf (s. Abb. rechts): (1) Dribbling; (2) Schlagwurf zu Mitspieler; (3) Lauf in den freien Raum; (4) Ballannahme; (5) Finte; (6) Dribbelschlag; (7) Sprungwurf



Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar
12 / 11 / 10	Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar
09 / 08 / 07	Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar
06 / 05 / 04	Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar
03 / 02 / 01	Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar

Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel 5:5 (30%)

Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte: Verhalten im Spielaufbau; sicheres + situationsgerechtes Anwenden der Techniken; Raumaufteilung; Einsatz. Gespielt wird ohne Torwart. Ein Torerfolg entspricht einem Reifen- bzw. Hockertreffer (s. Abb. Schlag- bzw. Sprungwürfe)

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich Technik sicher beherrscht Taktik passt sich der Spielsituation schnell an
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße Technik gut beherrscht Taktik passt sich der Spielsituation an
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen Technik leicht beeinträchtigt Taktik passt sich nur zögernd an
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis Technik stark beeinträchtigt Taktik passt sich selten an
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an

Fußball

Inhalte

- Einführung in den Kurs; Belehrung; Kursplan; Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Grundtechniken der Ballannahme (Anhalten, Stoppen, Mitnahme)
- Grundtechniken der Ballabgabe (Innenseitstoß, Außenseitstoß, Innenspannstoß, Vollspannstoß, Außenspannstoß, Kopfstoß)
- Grundtechniken der Ballführung / Dribbling (+ Innenseite, + Innenspann, + Außenspann)
- Grundtechniken der Abwehr/Stören (bei bzw. nach der Ballannahme)
- Komplexe Übungen zu Abwehrhandlungen
- Individuelle Taktik (Freilaufen 3:2, Manndeckung 1:1)
- Mannschaftstaktik (Manndeckung / Raumdeckung 4:4)
- Turnierformen

Leistungskontrollen

Kondition/ Koordination (10%)

- Linienlauf
- Seilspringen
- Stützkraft
- Endurance
- Zur Bewertung s. Grundlegende Fähigkeiten (*Leistungskontrollen und Werte*)
- 2 der 4 konditionell-koordinativen Übungen werden in den Kurs eingebracht.

Kurzpass an Bank (15%)

- der Spieler muss den Ball mit der Innenseite 30 Sekunden gegen
- eine Prellwand (umgekippte Bank) spielen
- der Mindestabstand zur Bank beträgt 5 Meter
- es darf einmal ein Ersatzball verwendet werden
- jeder regelgerechte Versuch bringt einen Punkt

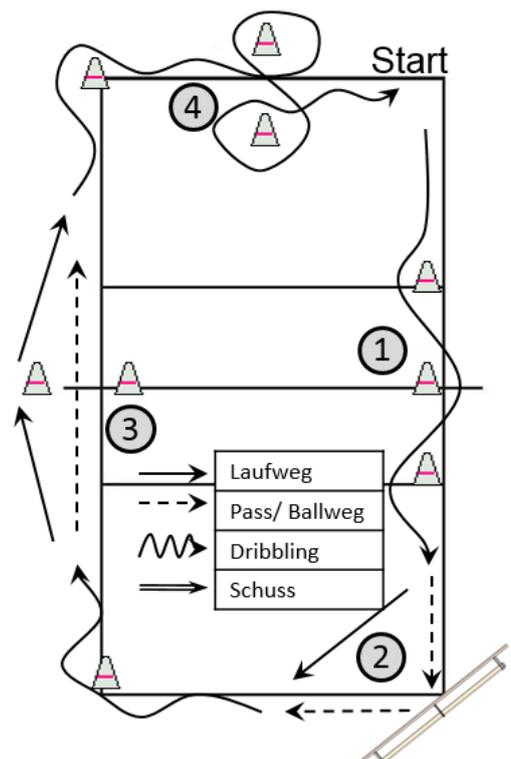
Jonglieren (15%)

- im Feld von 10m x 10m den Ball regelgerecht jonglieren
- 2 Neustarts sind erlaubt
- ein Bodenkontakt während der Übungsfolge ist gestattet

Dribbling (20%)

1. vom Start aus Dribbling um drei Kegel
2. Pass an Bank + Ballannahme
3. Pass durch zwei Kegel, umlaufen der Kegel, Ballannahme
4. ‚8er Dribbling‘ um zwei Kegel

Punkte	Kurzpass an Bank		Jonglieren		Dribbling (sec.)	
	weiblich	männlich	weiblich	männlich	weiblich	männlich
15	16	20	28	34	20	18
14	15	19	27	32	22	19
13	14	18	26	30	24	20
12	12	17	24	28	26	22
11	11	16	23	26	28	23
10	10	15	22	24	30	24
09	9	14	18	22	31	26
08	8	13	17	20	33	27
07	7	12	16	18	35	28
06	6	11	12	16	38	30
05	5	10	11	14	39	31
04	4	8	10	12	40	32
03	3	6	6	10	44	34
02	2	4	5	8	45	35
01	1	2	4	6	46	36





Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel 4:4 (40%)

Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte: Verhalten im Spielaufbau; sicheres + situationsgerechtes Anwenden der Techniken; Raumaufteilung; Einsatz.

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none">• nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich• Technik sicher beherrscht• Taktik passt sich der Spielsituation schnell an
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none">• die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße• Technik gut beherrscht• Taktik passt sich der Spielsituation an
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none">• die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen• Technik leicht beeinträchtigt• Taktik passt sich nur zögernd an
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none">• erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis• Technik stark beeinträchtigt• Taktik passt sich selten an
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none">• nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen• Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt• Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an



Beobachtungsbogen Fußball von Schüler/in:

Beobachter / Datum	Ball- kontakte	Techniken						Fehler			allgemeiner Spieleindruck (Notenpunkte kurze Begründung)
		Pässe				Torschüsse		Freilaufen	Abwehr- arbeit	Fouls	
		angenommen	nicht ange- nommen	angekommen	nicht ange- kommen	getroffen	nicht getroffen				



Volleyball

Inhalte

- Einführung in den Kurs; Belehrung; Kursplan; Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Theoretische Grundlagen: Systematik im Volleyball; taktische Grundlagen, Regelwerk
- Technik Pritschen: frontal, nach vorhergehender Körperdrehung, rückwärts über den Kopf
- Technik Baggern: frontal, seitlich, Annahme von Aufschlägen, rückwärts über den Kopf, Hechtbagger
- Komplexübungen zu den Grundtechniken (Pritschen + Baggern)
- Technik Aufschlag: von unten, von oben
- Zuspiel: frontal, über Kopf nach außen, zum Hinterfeldangriff
- Technik Angriffsschlag: von außen
- Technik Lob und Legen
- Technik Blocken: Einerblock, Zweierblock
- Turnierspiele/ Wettkampfspiel (Spielsystem mit zwei Zuspielern, Läufer-system, vorgezogener 6)

Leistungskontrollen

Kondition/ Koordination (10%)

- Linienlauf
- 1 der 3 folgenden konditionell-koordinativen Übungen: Stützkraft, Endurance, Seilspringen
- Zur Bewertung s. Grundlegende Fähigkeiten (*Leistungskontrollen und Werte*)

Selbständige Stundensequenz/ Mitarbeit (10%)

Bestandteil der selbständigen Stundensequenz kann z.B. eine Erwärmung sein.

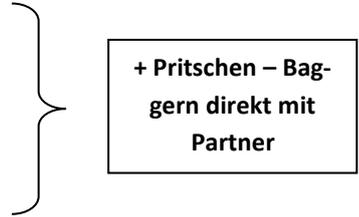
Techniken: Pritschen, Bagger; Aufschlag (30%)

Pritschen

Demonstration der Technik – Pritschen – mit selbst gewähltem Partner (Pritschen direkt mit Partner)

Bagger

Demonstration der Technik – Baggern – mit selbst gewähltem Partner (Anwerfen - Pritschen - Baggern – Fangen mit Partner)

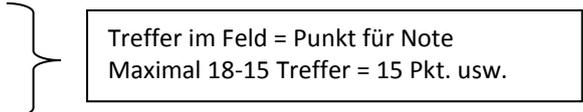


Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	• Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar
12 / 11 / 10	• Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar
09 / 08 / 07	• Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar
06 / 05 / 04	• Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar
03 / 02 / 01	• Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar

Aufschläge

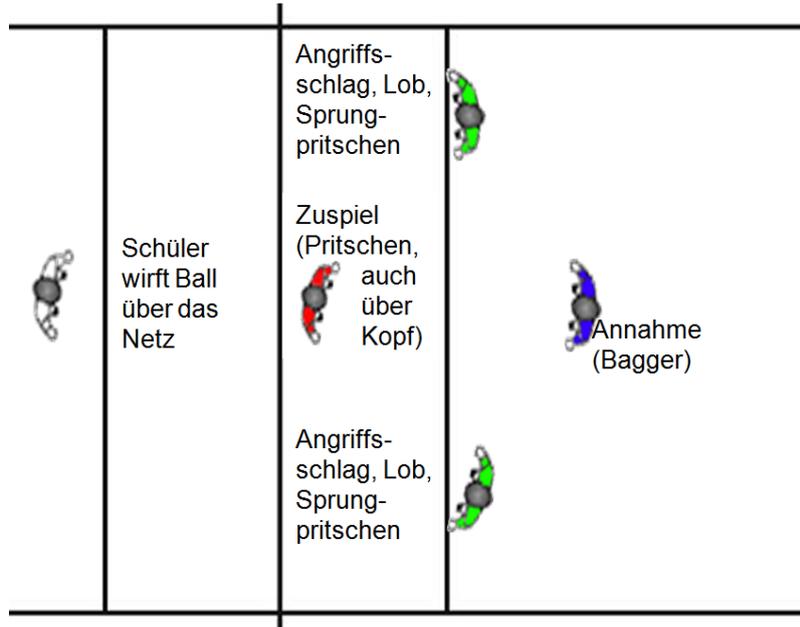
Aufschläge von oben oder unten (frei wählbar) in Zielzonen

- 6 Aufschläge in die 3m Zone
- 6 Aufschläge ins Hinterfeld
- 6 Aufschläge frei wählbar



Komplexe Technikübung (20%)

Demonstration der Techniken jeweils auf den vier Positionen im Rotationsverfahren



Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	• Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar
12 / 11 / 10	• Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar
09 / 08 / 07	• Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar
06 / 05 / 04	• Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar
03 / 02 / 01	• Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar

Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel 6:6 (30%)

Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte: Verhalten im Spielaufbau; sicheres + situationsgerechtes Anwenden der Techniken; Raumaufteilung; Einsatz.

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> • nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich • Technik sicher beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation schnell an
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße • Technik gut beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation an
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen • Technik leicht beeinträchtigt • Taktik passt sich nur zögernd an
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> • erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis • Technik stark beeinträchtigt • Taktik passt sich selten an
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> • nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen • Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt • Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an



Beobachtungsbogen zur Bewertung der Spielfähigkeit im Volleyball

BeobachterIn: _____

Beobachtete(r) Spieler(in): _____

Hinweise für den Beobachter(in):

Beobachte immer nur **ein** Kriterium (ca. 1-3 Min.).

Kreuze dann an, was du beobachtet hast:

0 Punkte: Kriterium ist nicht erkennbar

1 Punkt: Kriterium ist ansatzweise erkennbar (mangelhaft)

2 Punkte: Kriterium ist in guten Ansätzen erkennbar

3 Punkte: Kriterium ist gut erkennbar (sicher ausgeführt)

Beobachte dann erst das nächste Kriterium

Beobachtungskriterium	Kriterium ist nicht erkennbar	Kriterium ist ansatzweise erkennbar (mangelhaft)	Kriterium ist in guten Ansätzen erkennbar	Kriterium ist gut erkennbar (sicher ausgeführt)
	0 P	1 P	2 P	3 P
Spielgerechte Anwendung der annahme- und zuspieltechnischen Grundfertigkeiten (Grundfertigkeiten: Annahmehaggen; oberes Zuspiel im Pritschen, unteres Zuspiel im Haggen) – exaktes Zuspiel				
Spielgerechte Anwendung der angriffstechnischen Grundfertigkeiten (Aufschlag; Angriffsschlag, Lobschlag, Finte)				
Spielgerechte Anwendung der abwehrtechnischen Grundfertigkeiten (Block (1- oder 2erBlock), Abwehrehaggen)				
Spielübersicht: Erkennen von Punkt- und Anspielmöglichkeiten; Spielantizipation (Voraussicht), Spelaufbau, Absicherung nach „hinten“				
Spielweise (Ausdauer, Dynamik, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen) Einnahme von Spielerpositionen auf dem Feld				
Positive Einstellung (Einsatz, Motivation) und Mannschaftsdienliches Verhalten (Umgang miteinander); (Umschalten Angriff/Abwehr, Kooperationsfähigkeit, Übernahme verschiedener Rollen)				

Gesamtpunktzahl:	
Gesamtnote:	

15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
18	17	16	15	14	12	11	10	9	8	7	6	4	2	1

Unihockey

Inhalte

- Einführung in den Kurs; Belehrung; Kursplan; Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Bewegungen, Spielen, Erleben (komplexe, variantenreiche Spielformen mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad zur Vervollkommnung spielerischer Fertigkeiten sowie konditioneller und koordinativer Fähigkeiten)
- Technik (Ballannahme, Ballabgabe, Ballmitnahme)
- Taktik (Angriff/Abwehr; Wettkampfspiel)
- Spielregeln/Schiedsrichterzeichen; taktische Grundsätze

Leistungskontrollen

Kondition/ Koordination (10%)

- Seilspringen
- Linienlauf
- Zur Bewertung s. Grundlegende Fähigkeiten (*Leistungskontrollen und Werte*)

Penalty (15%)

- Strafstoß (Schlagschusstechnik) aus 7m auf das leere Tor
- 8 Schüsse: Tor 2 BE, Pfostentreffer 1BE (die BE ergeben die Zensurenpunkte)

8-Stationen-Test (15%)

- eine Minute Übungszeit pro Station
 - eine Minute Stationswechsel mit Ergebnisnotiz
1. Bankprellen- umgekippte Langbank wird im Abstand von 2,5 m angespielt (Ergebnis = Anzahl der Schüsse :10)
 2. Hockerzielheben: umgekippter Kastenhocker, Bälle werden reingelupft und mit Schläger herausgeholt (Ergebnis = Anzahl)
 3. Seilspringen (Ergebnis = Anzahl:10)
 4. Balance-Lauf: 2 Kastenhocker und 2 Turnbänke bilden ein Viereck, Spieler bewegt sich auf den Turnbänken und führt den Ball am Boden um die Hocker herum (Ergebnis = Anzahl der Runden, auch halbe Runden zählen) bei Bodenberührung durch Füße je eine Runde Abzug
 5. Komplex „Lauf → Rebound → Torschuss“: Start am Kegel, Bank anschießen, Rebound aufnehmen, Torschuss, Ball holen und zurückdribbeln, dann von vorn (Ergebnis = Anzahl der Runden)
 6. Slalom-Dribbling: 4 Kegel (Abstand 1,5 m) auf der einen Seite, vier auf der anderen von einem Kegeltor, Slalomdribbling (Ergebnis = Anzahl des Passierens des Kegeltors)
 7. Hockerdurchschuss - Schlusssprung: Ball durch Hocker schießen, Schlusssprung über den Hocker, Ball aufnehmen, zurück dribbeln, von vorn (Ergebnis = Anzahl der Wiederholungen)
 8. Penalties: regelgerechte Schlagschüsse auf das Tor, Ball holen und von vorn (Ergebnis = Anzahl der Tortreffer)

Bewertung 8-Stationen-Test		
weiblich	Punkte	männlich
80,3	15	82,3
76,2	14	78,2
72,1	13	74,1
68,0	12	70,0
63,9	11	65,9
59,8	10	61,8
55,7	09	57,7
51,6	08	53,6
47,5	07	49,5
43,4	06	45,4
39,3	05	41,3
35,2	04	37,2
31,1	03	33,1
27,0	02	29,0
22,9	01	24,9

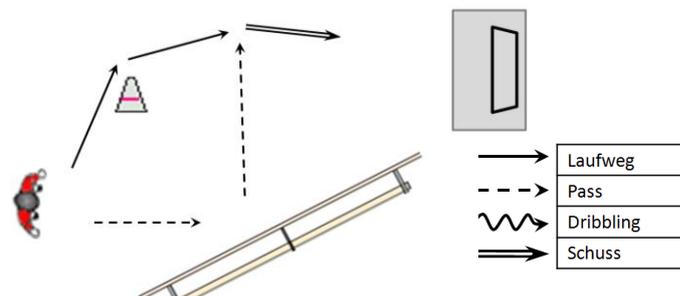


Abbildung: Komplex „Lauf-Rebound-Torschuss“

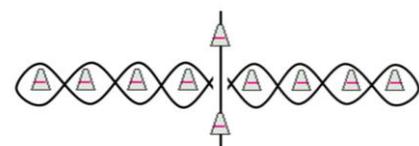
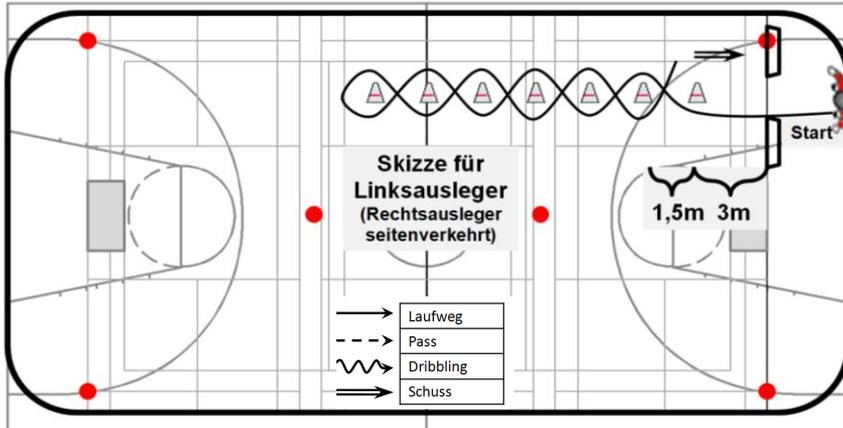


Abbildung: Slalomdribbling

1. Komplexübung: Kegeldribbling (15%)

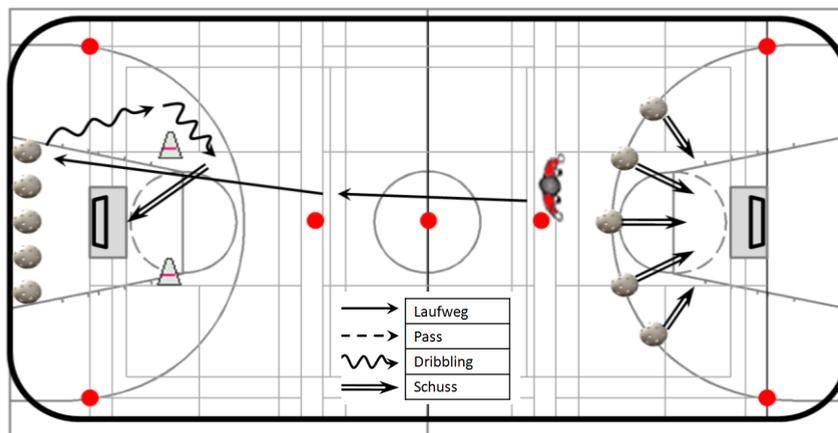
- ausgehend von der Startlinie Slalomdribbling um jeden Kegel
- am letzten Kegel erfolgt der Torschuss
- Zeit von Start bis Treffer, kein Treffer → 2 Strafsekunden



Bewertung Komplexübung 1		
weiblich	Punkte	männlich
11,5	15	10,0
12,0	14	10,5
12,5	13	11,0
13,0	12	11,5
13,5	11	12,0
14,0	10	12,5
14,5	09	13,0
15,0	08	13,5
15,5	07	14,0
16,0	06	14,5
17,0	05	15,0
18,0	04	15,5
19,0	03	16,5
20,0	02	17,5
21,0	01	18,5

2. Komplexübung: Schuss-Sprint-Test (15%)

- Ausgehend von fünf Schlagschüssen auf ein Tor (je Treffer 1 BE), sprintet der Spieler danach zum anderen Tor
- Hier erläuft sich der Spieler fünf Bälle nacheinander (jeweils hinter dem Tor), umdribbelt abwechselnd die Kegel und schießt auf das Tor
- Die Punktzahl ergibt sich aus Treffern und Zeitvorgabe.



Bewertung Komplexübung 2		
weiblich	Punkte	männlich
sec		sec
11,5	15	10,0
12,0	14	10,5
12,5	13	11,0
13,0	12	11,5
13,5	11	12,0
14,0	10	12,5
14,5	09	13,0
15,0	08	13,5
15,5	07	14,0
16,0	06	14,5
17,0	05	15,0
18,0	04	15,5
19,0	03	16,5
20,0	02	17,5
21,0	01	18,5

Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel 4:4 (30%)

Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte: Verhalten im Spielaufbau; sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken; Raumaufteilung; Einsatz

15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> • nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich • Technik sicher beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation schnell an
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße • Technik gut beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation an
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen • Technik leicht beeinträchtigt • Taktik passt sich nur zögernd an
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> • erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis • Technik stark beeinträchtigt • Taktik passt sich selten an
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> • nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen • Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt • Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an



Unihoc - 8-Stationen-Test Schülerbogen

Name:			
Nr.	Station	Anzahl	Ergebnis
1	Bankprellen		Ergebnis = Anzahl der Schüsse :10 _____
2	Hockerzielheben		Ergebnis = Anzahl _____
3	Seilspringen		Ergebnis = Anzahl:10 _____
4	Balance-Lauf		Ergebnis = Anzahl der Runden, auch halbe Runden zählen _____
5	Komplex „Lauf → Rebound → Tor-schuss“		Ergebnis = Anzahl der Runden _____
6	Slalom-Dribbling		Ergebnis = Anzahl des Passierens des Kegeltors _____
7	Hockerdurchschuss - Schlusssprung		Ergebnis = Anzahl der Wiederholungen _____
8	Penalties		Ergebnis = Anzahl der Tortreffer _____
Gesamtpunktzahl			_____
			Notenpunkte:

Unihoc - 8-Stationen-Test Schülerbogen

Name:			
Nr.	Station	Anzahl	Ergebnis
1	Bankprellen		Ergebnis = Anzahl der Schüsse :10 _____
2	Hockerzielheben		Ergebnis = Anzahl _____
3	Seilspringen		Ergebnis = Anzahl:10 _____
4	Balance-Lauf		Ergebnis = Anzahl der Runden, auch halbe Runden zählen _____
5	Komplex „Lauf → Rebound → Tor-schuss“		Ergebnis = Anzahl der Runden _____
6	Slalom-Dribbling		Ergebnis = Anzahl des Passierens des Kegeltors _____
7	Hockerdurchschuss - Schlusssprung		Ergebnis = Anzahl der Wiederholungen _____
8	Penalties		Ergebnis = Anzahl der Tortreffer _____
Gesamtpunktzahl			_____
			Notenpunkte:

Badminton

Inhalte

- Einführung in den Kurs; Belehrung; Kursplan; Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und Erwärmungen
- Unterrichtsbegleitende Grundübungen
- „Unterhandzirkus“ / Schlägerhaltung / Gewöhnungsübungen
- Schlagtechniken (Clear, Smash, Drop, Drive, Netztechniken)
- Komplexes Anwenden der Techniken und taktisches Verhalten bei Angriff und Abwehr
- Regelkunde und Wettkampfturnier
- Speedminton
- Möglichkeiten der Konditionierung

Leistungskontrollen

Kondition/ Koordination (10%)

- Seilspringen
- Linienlauf
- Zur Bewertung s. Grundlegende Fähigkeiten (*Leistungskontrollen und Werte*)

Leistungskontrolle „Aufschläge“ (30%)

Die Leistungskontrolle „Aufschläge“ wird mit schnellen Nylonbällen (rot markiert) durchgeführt.

Kurzer Aufschlag (15%):

Von der T-Linie aus erfolgt der Aufschlag flach, diagonal über das Netz und unter einer Höhenorientierung (2m) ins gegnerische Feld. Hinter der gegnerischen Aufschlaglinie liegt eine Turnmatte (1x2m), auf dieser ein Reifen (1m).

Hoher Aufschlag (15%):

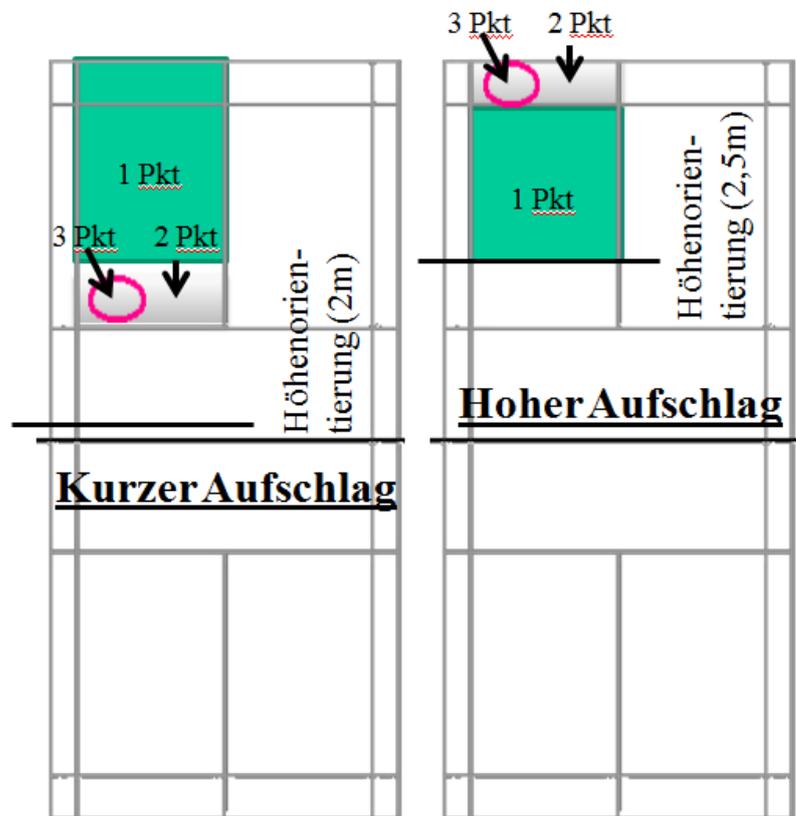
Von der T-Linie aus erfolgt der Aufschlag hoch-weit, diagonal übers Netz ins gegnerische Feld. Dabei liegen an der Grundlinie zwei Turnmatten (1x2m), auf diesen ein Reifen (Ø 1m). Es werden 7 Versuche durchgeführt, wobei der Ball jeweils eine Höhenmarkierung (2,50m) im gegnerischen Feld überqueren muss (Hochsprunglatte, Band o.ä.).

Bewertung:

Es werden 7 Versuche durchgeführt und 6 wie folgt gewertet:

- Treffer gegnerisches Feld allgemein = 1 Pkt
- Treffer Turnmatte = 2 Pkt
- Treffer Ring = 3 Pkt

Ein Einschlagen vor der Leistungskontrolle im Parcours ist nicht gestattet.



Leistungskontrolle „Spielturnier“ (30%)

Nach erfolgter Einführung und Festigung weiterer Techniken, taktischer Verhaltensweisen und grundlegender Regeln spielen die Kurs Teilnehmer ein großes Turnier (ein Gewinnsatz zu elf Punkten, jeder gegen jeden, wer zuerst elf Punkte erreicht, gilt als Sieger des Spiels) aus und tragen die Ergebnisse selbständig in eine Tabelle ein. Jedes Spiel wird von einem Schiedsrichter geleitet. Dieser selbst bestimmte Schüler zählt und entscheidet laut Regelkunde. Das Turnier geht über mehrere Kursstunden. Der Kursleiter vergibt nach Beendigung nur für jedes gewonnene Spiel einen Punkt.

Um Spiele aufzuwerten, die knapp mit einem oder zwei Punkten verloren wurden, werden folgende Zusatzpunkte vergeben:

- 2-4 mal knapp verloren = 1 ZP
- 5-7 mal knapp verloren = 2 ZP
- 8-10 mal knapp verloren = 3 ZP
- ab 11mal knapp verloren = 4 ZP

Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel (30%)

Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte:

- drei Hauptschlagarten (Clear, Smash, Drop)
- Spielvariabilität (effektiver Einsatz der Schlagarten)
- Aktivität, Kondition

Je nach Grad der Ausprägung der einzelnen Komponenten kann ein Schüler 5 x 3 BE bekommen und dadurch maximal 15 Punkte erzielen.

5-er-Tabelle

	Clear	Smash	Drop	Variabilität	Aktivität
Vorhanden (1)					
Gut (2)					
Sehr gut (3)					

Bewertung: Der Sieger des Turniers wird an 120% (zwei oder mehrere punktgleiche Sieger = 115%) gesetzt, allen weiteren Spielern werden prozentual aufgrund ihrer gewonnenen Punkte in Relation gesetzt:

über 100 – 96 %	15 Pkt
95 – 91 %	14 Pkt
90 – 86 %	13 Pkt
85 – 81 %	12 Pkt
80 – 76 %	11 Pkt
75 – 71 %	10 Pkt
70 – 66 %	09 Pkt
65 – 61 %	08 Pkt
60 – 56 %	07 Pkt
55 – 51 %	06 Pkt
50 – 46 %	05 Pkt
45 – 41 %	04 Pkt
40 – 36 %	03 Pkt
35 – 31 %	02 Pkt
30 – 26 %	01 Pkt
ab 25 %	00 Pkt

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> • nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich • Technik sicher beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation schnell an
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße • Technik gut beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation an
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen • Technik leicht beeinträchtigt • Taktik passt sich nur zögernd an
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> • erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis • Technik stark beeinträchtigt • Taktik passt sich selten an
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> • nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen • Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt • Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an

Tischtennis

Inhalte

- Einführung in den Kurs; Belehrung; Kursplan; Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- Ballgewöhnungsübungen
- Schlagtechniken zur Eröffnung eines Ballwechsels (Aufschlag ohne Drall VH und RH, Aufschlag mit Vorwärtsdrall VH, Aufschlag mit Rückwärtsdrall VH)
- Schlagtechniken (Block, Konter, Unterschnittschlag, Stoppschlag, Schupfschlag, Treibschlag, Schmetterschlag)
- Taktisches Verhalten (Angriffsspiel, Halbdistanzspiel, Abwehrspiel)
- Spielfähigkeit unter Einbeziehung der Schlagarten und Beachtung taktischer Aspekte
- TT-Turnier

Leistungskontrollen

Kondition/ Koordination (10%)

- Seilspringen
- Linienlauf
- Zur Bewertung s. Grundlegende Fähigkeiten (*Leistungskontrollen und Werte*)

Aufschläge (20%)

Insgesamt 30 Aufschläge (vorhand/ rückhand) müssen in bestimmte Zielbereiche gespielt werden.

vorhand	rückhand
• 3xVH flach, kurz, rechts	• 3x RH flach, kurz, rechts
• 3x VH flach, kurz, links	• 3x RH flach, kurz, links
• 3x VH flach, lang, rechts	• 3x RH flach, lang, rechts
• 3x VH flach, lang, links	• 3x RH flach, lang, links
• 3x VH diagonal	• 3x RH diagonal

Rückschläge (20%)

Die Rückschläge werden im Wechsel vorhand/ rückhand in kooperativem Spiel mit einem selbst gewählten Partner durchgeführt.

Spieltturnier (20%)

Nach erfolgter Einführung und Festigung weiterer Techniken, taktischer Verhaltensweisen und grundlegender Regeln spielen die Kursteilnehmer ein großes Turnier (ein Gewinnsatz zu elf Punkten, jeder gegen jeden, wer zuerst elf Punkte erreicht, gilt als Sieger des Spiels) aus und tragen die Ergebnisse selbständig in eine Tabelle ein. Jedes Spiel wird von einem Schiedsrichter geleitet. Dieser selbst bestimmte Schüler zählt und entscheidet laut Regelkunde. Das Turnier geht über mehrere Kursstunden. Der Kursleiter vergibt nach Beendigung nur für jedes gewonnene Spiel einen Punkt.

Um Spiele aufzuwerten, die knapp mit einem oder zwei Punkten verloren wurden, werden folgende Zusatzpunkte vergeben:

- 2-4 mal knapp verloren = 1 ZP
- 5-7 mal knapp verloren = 2 ZP
- 8-10 mal knapp verloren = 3 ZP
- ab 11mal knapp verloren = 4 ZP

Bewertung Aufschläge/ Rückschläge	
Anzahl	Punkte
30	15
28	14
26	13
24	12
22	11
20	10
18	09
16	08
14	07
12	06
10	05
8	04
6	03
4	02
2	01

Bewertung: Der Sieger des Turniers wird an 120% (zwei oder mehrere punktgleiche Sieger = 115%) gesetzt, allen weiteren Spieler werden prozentual aufgrund ihrer gewonnenen Punkte in Relation gesetzt:

über 100 – 96 %	15 Pkt
95 – 91 %	14 Pkt
90 – 86 %	13 Pkt
85 – 81 %	12 Pkt
80 – 76 %	11 Pkt
75 – 71 %	10 Pkt
70 – 66 %	09 Pkt
65 – 61 %	08 Pkt
60 – 56 %	07 Pkt
55 – 51 %	06 Pkt
50 – 46 %	05 Pkt
45 – 41 %	04 Pkt
40 – 36 %	03 Pkt
35 – 31 %	02 Pkt
30 – 26 %	01 Pkt
ab 25 %	00 Pkt



Spielfähigkeit in konkurrierendem Spiel (30%)

Spiel unter Beobachtung folgender Schwerpunkte:

- Spielbereitschaft/ Orientierung im Raum/ Antizipation
- sicheres, situationsgerechtes Anwenden der Techniken
- aktiv variables Anwenden der Techniken
- Durchsetzung eigener taktischer Varianten
- Einsatz/ Motivation/ Kondition/ Fairness.

Je nach Grad der Ausprägung der einzelnen Komponenten kann ein Schüler 5 x 3 BE bekommen und dadurch maximal 15 Punkte erzielen.

5-er-Tabelle

	Spielbereitschaft/ Orientierung im Raum/ Antizipa- tion	sicheres, situati- ongerechtes Anwenden der Techniken	aktiv variables Anwenden der Techniken	Durchsetzung eigener takti- scher Varian- ten	Einsatz/ Moti- vation/ Kondi- tion/ Fairness
Vorhanden (1)					
Gut (2)					
Sehr gut (3)					

Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	<ul style="list-style-type: none"> • nahezu alle Spielhandlungen sind erfolgreich • Technik sicher beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation schnell an
12 / 11 / 10	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen in hohem Maße • Technik gut beherrscht • Taktik passt sich der Spielsituation an
09 / 08 / 07	<ul style="list-style-type: none"> • die erfolgreichen Spielhandlungen überwiegen • Technik leicht beeinträchtigt • Taktik passt sich nur zögernd an
06 / 05 / 04	<ul style="list-style-type: none"> • erfolgreiche und nicht erfolgreiche Spielhandlungen in etwa gleichem Verhältnis • Technik stark beeinträchtigt • Taktik passt sich selten an
03 / 02 / 01	<ul style="list-style-type: none"> • nicht erfolgreiche Spielhandlungen überwiegen • Technik überwiegend fehlerhaft ausgeführt • Taktik passt sich nicht oder nur nach massiver Hilfe an

Ski Alpin

Inhalte

- 2 geteilter Kurs
 - Phase A in Magdeburg beginnend im September und endend mit Kurshalbjahresende
 - Phase B in Saalbach/Hinterglemm in der Themenwoche
- Einführung in den Kurs; Belehrung; Kursplan; Modalitäten Leistungskontrollen
- Modalitäten der Erarbeitung und Durchführung von allgemeinen und spezifischen Erwärmungen
- vielfältige Spiel- und Wettkampfformen zur Gewöhnung an das Medium Schnee sowie an das Sportgerät
- Techniken: Pflugstop, Pflugbogen, Paralleles Grundschiwingen (PGS), Parallelstop, Carven
- Wissen: Technikmerkmale und Fachbegriffe, FIS-Regeln, Verhalten im Hochgebirge, Materialkunde

Leistungskontrollen

Teilnahme am Elbebrückenlauf (10%)

Teilnahme am 13km Lauf (Eine Leistung von 06 - 00 Punkten macht die Teilnahme am 2. Pflichtlauftermin notwendig. Die bessere Leistung beider Läufe geht in die Kurswertung ein.)	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme mit Zeit von unter 1h 	15 Punkte
	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme mit Zeit von 1h - 1:04:59 	14 Punkte
	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme mit Zeit von 1:05:00 - 1:09:59 	13 Punkte
	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme mit Zeit von 1:10:00 - 1:14:59 	12 Punkte
	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme mit Zeit von 1:15:00 - 1:19:59 	11 Punkte
	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme mit Zeit von 1:20:00 - 1:24:59 	10 Punkte
	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme mit Zeit von 1:25:00 - 1:29:59 • Teilnahme mit Zeit von 1:30:00 - 1:34:59 • Teilnahme mit Zeit von 1:35:00 - 1:39:59 	09 Punkte 08 Punkte 07 Punkte
<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme mit Zeit von 1:40:00 - 1:44:59 • Teilnahme mit Zeit von 1:45:00 - 1:49:59 • Teilnahme mit Zeit von 1:50:00 - 1:54:59 	06 Punkte 05 Punkte 04 Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme mit Zeit von 1:55:00 - 1:59:59 • Teilnahme mit Zeit von 2:00:00 - 2:04:59 • Teilnahme mit Zeit von 2:05:00 - 2:09:59 	03 Punkte 02 Punkte 01 Punkte	
<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme mit Zeit über 2:09:59 	00 Punkte	
Teilnahme am 21km Lauf	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme mit Zeit unter 2:10:00 • Teilnahme mit Zeit von 2:10:00 - 2:14:59 • Teilnahme mit Zeit von 2:15:00 - 2:20:00 • Teilnahme mit Zeit über 2:20:00 	15 Punkte 14 Punkte 13 Punkte 12 Punkte



Ski Alpin (60%)

- Liftfahren
- Beherrschen der Techniken: Pflug, Pflugbogen, Pflugstop, Paralleles Grundschiwingen
- Carven: Kanten (Fuß-, Knie- und Ganzkörperkippen), Belasten, Drehen (Spurbildfahren)
- Anpassen der individuellen Technik an das Gelände

Unter Beachtung der FIS Regeln sind folgende Leistungskontrollen zu absolvieren:

- **Leistungskontrolle „situationsangepasstes Fahren am Hang“ I:**
 - Auffahrt mit dem Sessellift
 - Anfahren der Leistungskontrolle auf Aufforderung
- **Leistungskontrolle „Parcours“**
 - 4 Stangen: Pflugbogen
 - Tor: Pflugstop
 - 4 Stangen: Paralleler Grundschiwing
 - Tor: Parallelstop
- **Leistungskontrolle „situationsangepasstes Fahren am Hang“ II:**
 - die Teilnehmer zeigen entsprechend ihres Lernfortschrittes gelände- und situationsangepasst:
 - Ski - kurze Schwünge / lange Schwünge / Rhythmuswechsel
 - Ski - Fahren auf der Kante / Carven

Bewertung der jeweiligen Technik	
Notenpunkte	Erklärung
15 / 14 / 13	Technik sicher beherrscht, genau ausgeführt und variabel verfügbar
12 / 11 / 10	Technik gut beherrscht, zweckmäßig ausgeführt und verfügbar
09 / 08 / 07	Technik leicht beeinträchtigt, zufriedenstellend ausgeführt, nicht immer verfügbar
06 / 05 / 04	Technik stark beeinträchtigt, unsicher ausgeführt, kaum verfügbar
03 / 02 / 01	Technik fehlerhaft ausgeführt, sehr unsicher, selten verfügbar

Mitarbeit im Kurs (Vorbereitungstreffen und Wochennot Kompaktkurs) (10%)

Dazu zählen: Durchführung der Unterrichtsinhalte, Leistungsmotivation, Anstrengungsbereitschaft, Erfragen zusätzlicher Übungsinhalte, Vollständigkeit des Materials, Umgang mit dem Material, Einhalten von Regeln, Pünktlichkeit, Hilfsbereitschaft, Selbstkontrolle und -reflexion.

Konditionelle Leistungsüberprüfung (10%)

Die Leistungsüberprüfung beinhaltet grundlegende konditionell-koordinative Übungen/ Tests bestehend aus Seilspringen, Endurance und dem Cooper-Test (siehe dazu S. 3 und S. 5 in diesem Skript).

Theorietest (10%)

Der Theorietest erfolgt im Nachgang zum Skikurs. Er besteht grundsätzlich aus theoretischen und praktischen Inhalten des alpinen Skifahrens.

Anmerkungen:

Falls es aus Schlechtwetter- bzw. Verletzungsgründen zu Ausfällen skipraktischer Unterrichtszeit kommt, behält sich die Fachschaft Sport als Ersatzleistung eine schriftliche Leistungsüberprüfung mit entsprechender Wertigkeit vor.

Über die Teilnahme am Kurs entscheidet abschließend die Fachschaft Sport.